COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVEL33020)
- el NOMBRE de la máquina (PROFORM® 660 XT entrenador elíptico)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 14 de este manual).

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

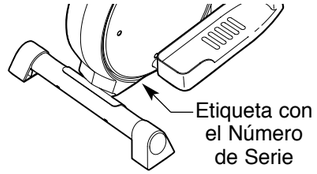
Parte Núm. 184774 R0802A

Impreso en China © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PROFORM® 660 XT

MANUAL DEL USUARIO

Núm. de Modelo PFEVEL33020
Núm. de Serie _____

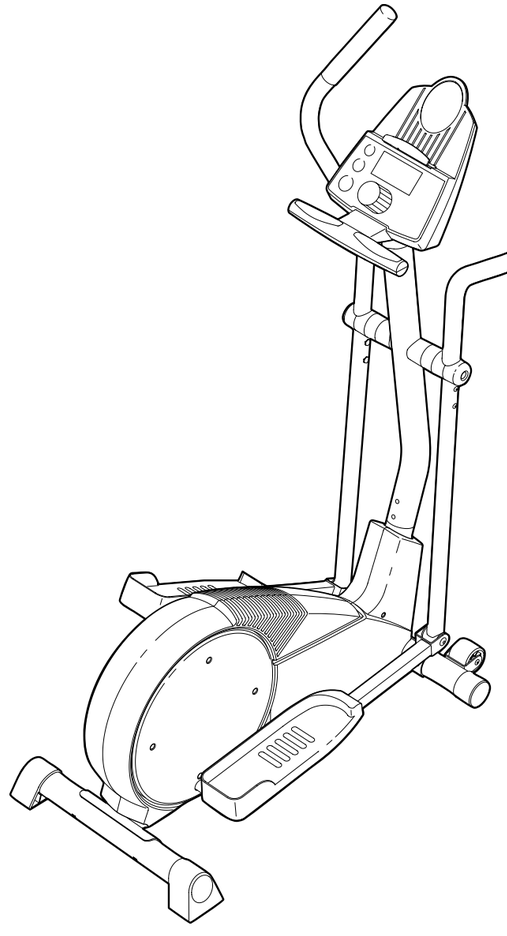


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 8
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 12
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 13
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador elíptico. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **El entrenador elíptico está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en un lugar comercial, institucional, o de renta.**

4. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.**

5. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

7. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kgs o menos.**

8. **Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

9. **Siempre sostenga los manubrios o los brazos superiores cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**

10. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

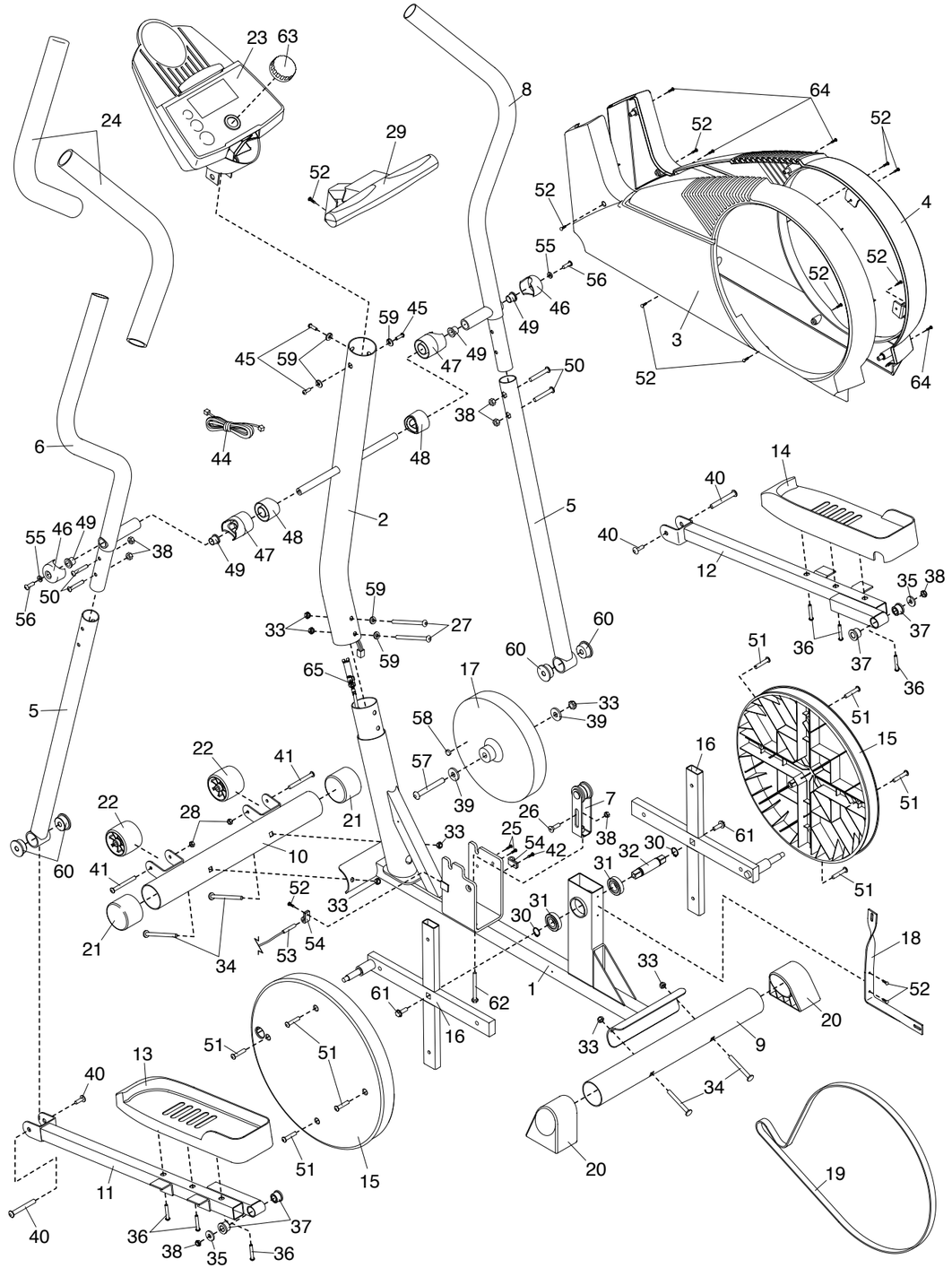
11. **Cada vez que usted pare de hacer ejercicios en el entrenador elíptico, permita que los pedales se detengan completamente antes de bajarse.**

12. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no se debe colocar la espalda en posición de arco**

13. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL33020 R0802A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL33020 R0802A

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	37	4	Forro del Cojinete del Brazo del Pedal
2	1	Montante Vertical			
3	1	Protector Lateral Izquierdo	38	7	Contratuerca de Nylon de M8
4	1	Protector Lateral Derecho	39	2	Arandela de M10
5	2	Brazo de la Baranda	40	2	Juego de Pernos para el Brazo del Pedal
6	1	Baranda Izquierda			
7	1	Montaje del Brazo Estable	41	2	Perno de M6 x 72mm
8	1	Baranda Derecha	42	1	Tornillo de M4 x 12mm
9	1	Estabilizador Trasero	44	1	Cable Superior
10	1	Estabilizador Delantero	45	3	Tornillo Botón de M10 x 27mm
11	1	Brazo del Pedal Izquierdo	46	2	Tapa de la Baranda
12	1	Brazo del Pedal Derecho	47	2	Espaciador de la Baranda
13	1	Pedal Izquierdo	48	2	Espaciador del Marco
14	1	Pedal Derecho	49	4	Forro de Cojinete del Brazo de la Baranda Pequeño
15	2	Disco del Pedal			
16	2	Disco de la Barra Cruzada	50	4	Perno Botón de M8 x 45mm
17	1	Volante	51	8	Tornillo de M6 x 25mm
18	1	Sujetador del Protector Lateral	52	12	Tornillo de M4 x 16mm
19	1	Correa de Manejo	53	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
20	2	Tapa Trasero	54	2	Abrazadera del Cable
21	2	Tapa Delantero	55	2	Arandela de M10
22	2	Rueda	56	2	Tornillo Botón de M8 x 25mm
23	1	Consola	57	1	Perno de Cabeza Plana de M10
24	2	Mango	58	1	Imán
25	2	Tornillo de M5 x 14mm	59	5	Arandela Dividida de M10
26	1	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm	60	4	Forro de Cojinete del Brazo de la Baranda Grande
27	2	Perno Botón de M10 x 74mm	61	2	Perno Hexagonal de 5/16” x 25,4mm
28	2	Contratuerca de Nylon de M6	62	1	Perno de Ajuste del Sugetodor Estable
29	1	Sensor de Pulso			
30	2	Anillo Grande	63	1	Perilla de Resistencia
31	2	Cojinete Grande	64	4	Tornillo de M4 x 25mm
32	1	Eje del Pedal	65	1	Cable de Resistencia
33	7	Contratuerca de Nylon de M10	#	1	Llave “L”
34	4	Perno de Porte de M10 x 75mm	#	1	Grasa
35	2	Arandela de M8,5	#	1	Manual del Usuario
36	6	Tornillo con Reborde de M4 x 19mm			

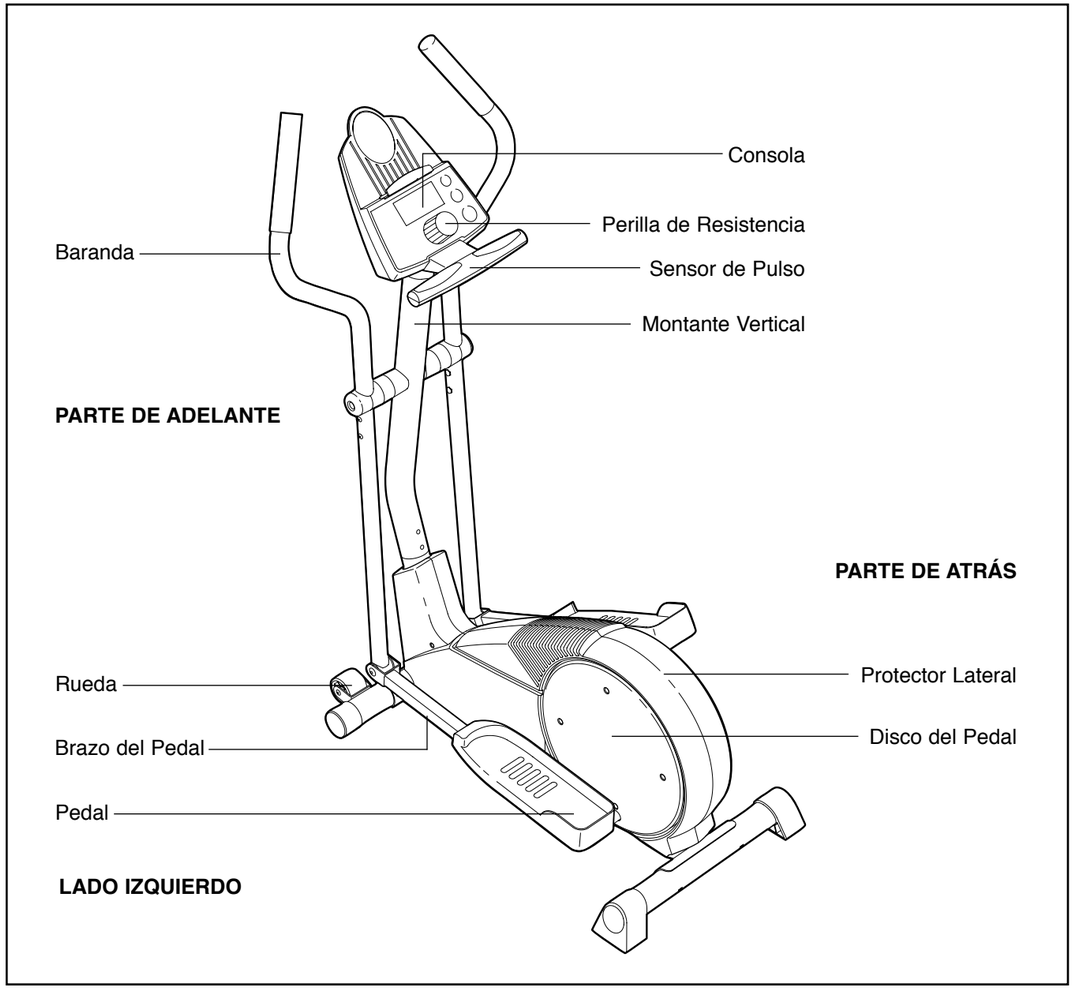
Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el PROFORM® 660 XT entrenador elíptico. El 660 XT entrenador elíptico es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único 660 XT ofrece resistencia ajustable, barandas para la parte superior del cuerpo, y una consola de multi-función para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es PFEVEL33020. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de leer más adelante, por favor mire el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas marcadas.

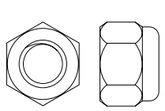


MONTAJE

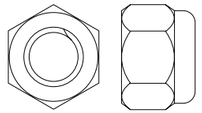
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

El montaje requiere una llave “L” que se incluye y las siguientes herramientas, un desarmador de estrella , dos llaves ajustables , un martillo de hule , y un par de tenazas .

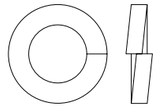
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 14. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



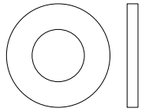
Contratuerca de Nylon de M8 (38)–6



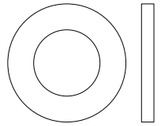
Contratuerca de Nylon de M10 (33)–6



Arandela Dividida de M10 (59)–5



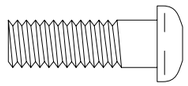
Arandela de M8,5 (35)–2



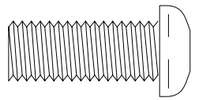
Arandela de M10 (55)–2

Tornillo de M4 x 16mm (52)–1

Tornillo con Reborde de M4 x 19mm (36)–6

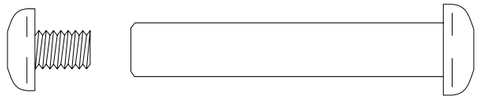


Tornillo Botón de M8 x 25mm (56)–2



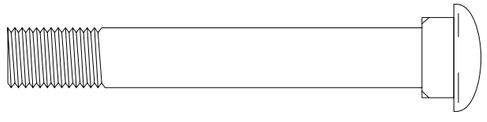
Perno Botón de M10 x 27mm (45)–3

Perno Botón de M8 x 45mm (50)–4



Juego de Pernos para el Brazo del Pedal (40)–2

Perno Botón de M10 x 74mm (27)–2



Perno de Porte de M10 x 75mm (34)–4

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los calorías carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 30 minutos. Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada. Para limpiar el entrenador elíptico, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **No use abrasivos o solventes.** Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

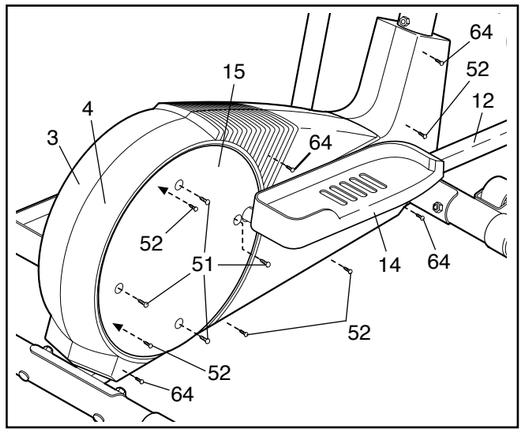
Cuando guarde el entrenador elíptico, quite las pilas de la consola. Mantenga el entrenador elíptico en un lugar limpio, seco, y alejado de humedad y polvo.

ALMACENAMIENTO DE LA CONSOLA

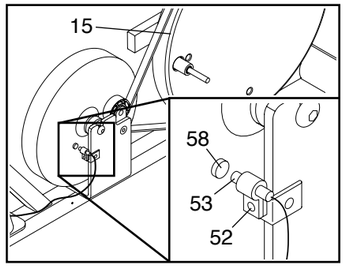
Si la consola no funciona apropiadamente, reemplace las pilas (vea el paso 3 del montaje en la página 5).

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una retroalimentación correcta, se debe de ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero refiérase al paso 10 del montaje en la página 8 y quite los Pedales (13, 14). A continuación, refiérase al paso 9 en la página 7 y quite los Brazos del Pedal (11, 12).



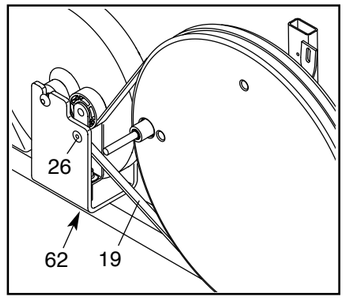
A continuación, quite los cuatro Tornillos (51) del Disco del Pedal (15) derecho, y deslice el Disco del Pedal hacia afuera. Quite todos los Tornillos (52, 64) del Protector Lateral Derecho (4), y quite el Protector Lateral Derecho. Quite todos los Tornillos (52) del Protector Lateral Izquierdo (3) y quite el Protector Lateral Izquierdo.



A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje pero no remueva el Tornillo (52) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco hacia el Imán o en dirección opuesta del Imán (58) en el volante. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta al Disco del Pedal (15) izquierdo por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta.

Cuando el Interruptor de Lengüeta (53) esté ajustado correctamente, vuelva a conectar los Protectores Laterales (3, 4) del Disco del Pedal (15) derecho, los Brazos del Pedal (11, 12) y los Pedales (13, 14).

COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO



Si usted puede sentir los pedales resbalarse mientras que usted pedalea, aun cuando la perilla de resistencia está volteada al ajuste máximo, la Correa de Manejo (19) puede necesitar ser ajustada. Para ajustar la Correa de Manejo, usted debe quitar ambos protectores laterales. Refiérase a las instrucciones a la izquierda y quite los protectores laterales.

A continuación, afloje el Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm (26) y de vuelta al Perno de Ajuste del Sujetador Estable (62) hasta que la Correa de Manejo (19) esté apretada. Una vez que la Correa de Manejo esté apretada, apriete el Tornillo de Cabeza Plana. Vuelva a conectar los protectores laterales.

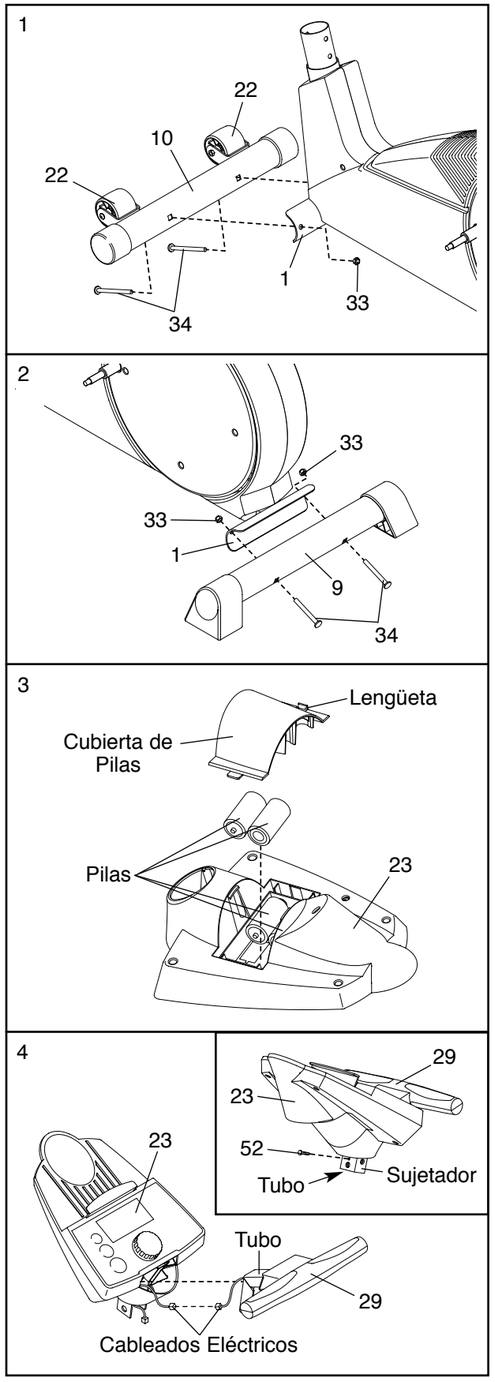
1. Identifique el Estabilizador Delantero (10). Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas (22) no estén tocando el suelo.**

2. Mientras que otra persona levanta el parte de atrás del Marco (1) ligeramente, conecte el Estabilizador Trasero (9) al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33).

3. La Consola (23) requiere cuatro pilas 1,5 V (“D”). Se recomiendan pilas alcalinas. Refierase al dibujo insertado. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas, y quite la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro el compartimiento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro del compartimiento de pilas.** Conecte de nuevo la cubierta de las pilas.

4. Conecte el cableado eléctrico en el Sensor de Pulso (29) al cableado eléctrico indicado en la Consola (23). Inserte ambos cableado eléctricos dentro de la abertura debajo de la Consola. Entonces, inserte el tubo de metal en el Sensor de Pulso dentro de la abertura debajo de la Consola. **Tenga cuidado y evite pellizcar los cableados eléctricos.**

   Refiérase al dibujo del recuadro. Alinee los orificios en el sujetador en la Consola (23) con los orificios en el tubo de metal en el Sensor de Pulso (29). Apriete un Tornillo de M4 x 16mm (52) por el sujetador dentro del tubo como se muestra.

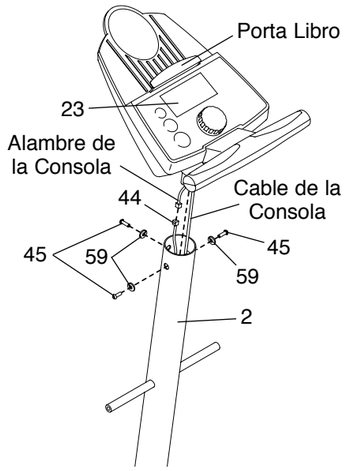


5. Sostenga la Consola (23) cerca del Montante Vertical (2). Inserte el cable de la consola abajo por el Montante Vertical. A continuación, conecte el alambre de la consola al Cable Superior (44). Inserte el alambre en exceso dentro del Montante Vertical.

   Conecte la Consola (23) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos Botón de M10 x 27mm (45) y tres Arandelas Divididas de M10 (59). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los alambres y los cables.**

   Conecte el porta libro dentro de la Consola (23) como se muestra.

5



6. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca del Marco (1) como se muestra, conecte el Cable Superior (44) al Cable del Interruptor de Lengüeta (53). A continuación, conecte el cable de la consola al Cable de Resistencia (65) de la siguiente manera:

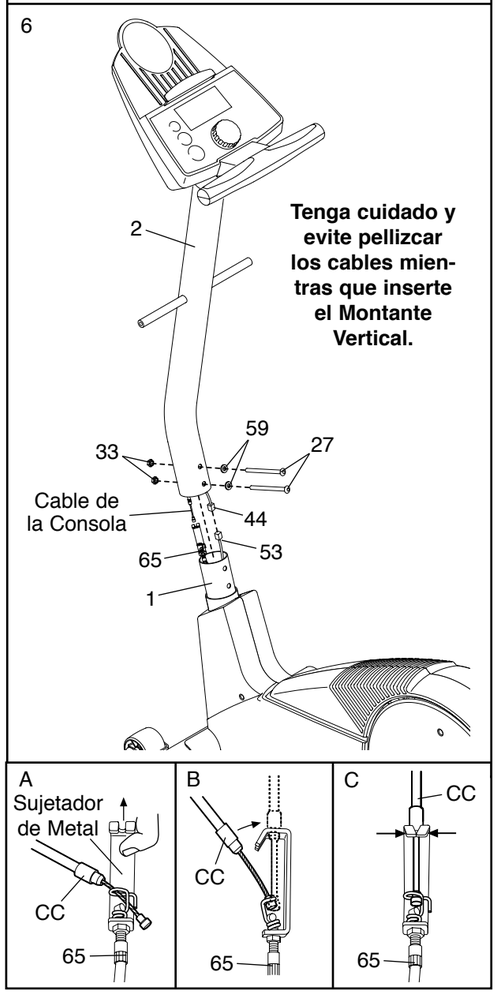
   • Refiérase al dibujo A. Jale el sujetador de metal en el Cable de Resistencia (65) hacia arriba, e inserte la punta del cable de la consola (CC) dentro del gancho del cable en el sujetador de metal como se muestra.

   • Refiérase al dibujo B. **Firmemente** jale el cable de la consola (CC) y deslícelo dentro del sujetador de metal en el Cable de Resistencia (65) como se muestra.

   • Refiérase al dibujo C. Usando las pinzas, apriete juntos los dientes en el extremo superior del sujetador de metal.

   Deslice el Montante Vertical (2) al Marco (1); **tenga cuidado de no pellizcar los Cables (44, 53) o el Cable de Resistencia (65).** Conecte el Montante Vertical con dos Pernos Botón de M10 x 74mm (27), dos Arandelas Divididas de M10 (59), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33). **No apriete los Pernos Botón todavía.**

6



6 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

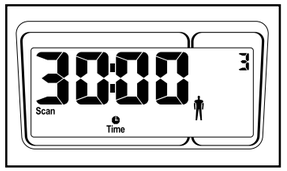
Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionen por algunos minutos, **la consola automáticamente se apagará para conservar las pilas.**

COMO USAR UN PROGRAMA DE PASO

1 Encienda la consola.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 Seleccione uno de los cuatro programas de paso.



Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de paso, presione el botón Programa repetidamente hasta que el número 1, 2, 3, o 4 aparezca en la esquina derecha superior de la pantalla.

Los diagramas en el lado derecho de la consola muestran como el paso como meta cambiará durante los programas. Por ejemplo, el diagrama número 1 muestra que durante el programa 1, el paso como meta aumentará durante el comienzo del programa, y entonces disminuirá cerca del final.

3 Comenzar el programa.

Para comenzar los programas, simplemente comience a pedalear. Cada programa consiste de veinte o treinta, periódos de un minuto. Un ajuste de paso se programa para cada periodo (El mismo ajuste de paso se puede programar para periodos consecutivos).

Los ajustes de paso como meta para el programa se mostrarán por los indicadores de paso a la derecha en la pantalla. (El indicador izquierdo de paso mostrará su paso actual del ejercicio.) A medida que el indicador derecho cambia en altura durante el programa, simplemente ajuste su paso para que ambos indicadores estén a la misma altura. Si su paso es más lento que el ajuste de paso actual, la flecha que le indica que aumente aparecerá en la pantalla para indicarle que aumente su paso; si su paso es más rápido que el ajuste de paso, la flecha que le indica que disminuya el paso aparecerá. **Importante: Los ajustes de paso para el programa solo son para proveerle una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajuste de paso, especialmente durante sus primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Durante el programa, ajuste la resistencia del entrandor elíptico como lo desee dándole vuelta a la perilla de resistencia.

La pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. Si usted continua haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continuará mostrándole información de su ejercicio.

4 Siga su progreso con las pantallas de información.

Vea el paso 4 en la pagina 10.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 5 en la pagina 10.

6 Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.

Vea el paso 6 arriba.

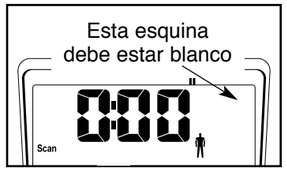
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Como encender la consola.

Nota: Si todavía no ha instalado las pilas, vea el paso 3 en la página 5 y instalar las pilas.

Para encender la consola, presione el botón de Prender/Apaga o comience a pedalear.

2 Seleccione la función manual.

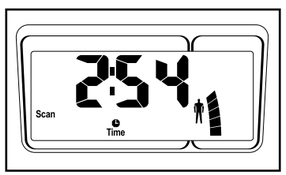


Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si se ha seleccionado un programa de paso, seleccione la función manual presionando el botón de Programa repetidamente hasta que la esquina superior derecha de la pantalla esté en blanco.

3 Comience a hacer ejercicios y ajuste la resistencia del entrenador elíptico.

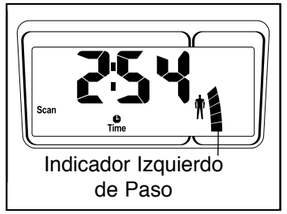
Mientras que usted hace ejercicios, ajuste la resistencia del entrenador elíptico como la desee dándole vuelta la perilla de resistencia.

4 Siga su progreso con las funciones de información el indicador de paso izquierdo.



Cuando la consola se enciende, la función recorrer se seleccionará. A medida que usted hace ejercicios, la pantalla le mostará su velocidad actual, el tiempo transcurrido, la distancia que usted ha pedaleado, el nivel de resistencia actual, el número aproximado de calorías que y de calorías de grassa que usted ha quemado (vea Quemar Grasa en la página 13). Además, su ritmo cardíaco se mostrará cuando usted usa el sensor de pulso. Nota: Cuando un programa de paso se selecciona, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez del tiempo transcurrido.

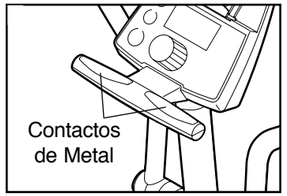
Si lo desea, usted puede seleccionar una función de información singular que se muestre continuamente. Presione la botón Pantalla repetidamente hasta que solo el indicador de MPH (millas per hora) (o Km/H [kilómetros per hora]), Time (tiempo), Miles (millas) (o Kms [kilómetros]), Cals. (calorías), o Fat Cals. (calorías de grassa) aparezca en la pantalla. Asegurese que el indicador Scan (recorrer) no aparezca.



Además, el indicador izquierdo de paso aparecerá en la pantalla para mostrar su paso del ejercicio. A medida que usted aumente o disminuya su paso, el indicador aumentará o disminuirá en altura.

Para reajustar la pantalla en cualquier momento, presione el botón de Prender/Apagar.

5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.



Nota: Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de Metal del sensor de pulso.

Para usar el sensor de pulso del mango, coloque las manos en los contactos de metal. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores. Evite mover sus manos. Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón en la pantalla hará la señal intermitente cada vez que su corazón lata. Después de un momento, dos guiones (– –) aparecerán y entonces su ritmo cardíaco se mostrará.

Para la lectura de frecuencia cardiaca más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos. Nota: Cuando sostiene el mango por primera vez, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco continuamente por 15 segundos. La pantalla entonces mostrará su ritmo cardíaco con las otras cinco funciones de información.

7. Identifique la Baranda Izquierda (6), el cual está marcado con una calcomanía. Inserte la Baranda Izquierda dentro de uno de los Brazos de la Baranda (5); **asegúrese que el Brazo de la Baranda esté volteado de tal manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Conecte la Baranda Izquierda al uno de los Brazos de la Baranda con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete completamente los Pernos Botón todavía.**

   Conecte la Baranda Derecha al otro Brazo de la Baranda (que no se muestra) de la misma manera.

8. Aplique una cantidad generosa de la grasa incluida al eje izquierdo en el Montante Vertical (2) y dentro de los dos Forro de Cojinete del Brazo de la Baranda (49) pequeño en la Baranda Izquierdo (6).

   Deslice un Espaciador del Marco (48), un Espaciador de la Baranda (47), la Baranda Izquierda (6), y una Tapa de la Baranda (46) al eje izquierdo en el Montante Vertical (2) como se muestra. Conecte un Arandela de M10 (55) dentro un Tornillo Botón de M8 x 25mm (56) y aprietelo dentro del eje.

   Conecte la Baranda Derecha (8) de la misma manera.

9. Aplique una cantidad generosa de grasa al eje en el Disco de la Barra Cruzada (16) izquierdo. Deslice el Brazo del Pedal Izquierdo (11) al eje y conéctelo con una Arandela de M8,5 (35) y una Contratuerca de Nylon de M8 (38).

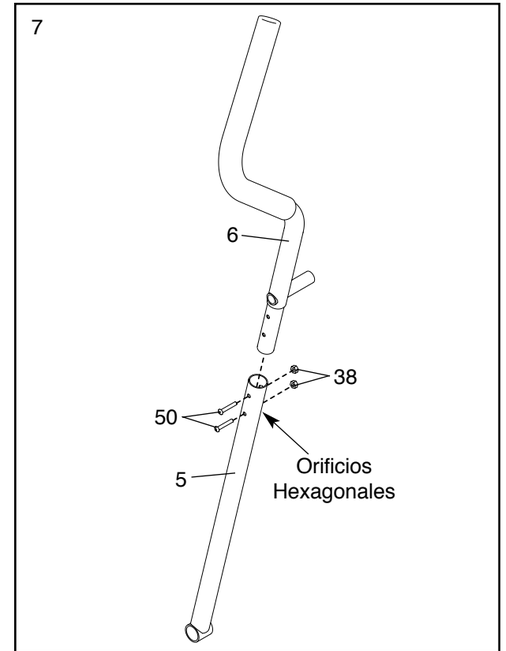
   Inserte el Brazo de la Baranda (5) izquierda dentro del sujetador en el extremo del Brazo del Pedal Izquierdo (11), y conéctelo con un Juego de Pernos para el Brazo del Pedal (40).

   Repita este paso para conectar el Brazo del Pedal derecho (que no se muestra).

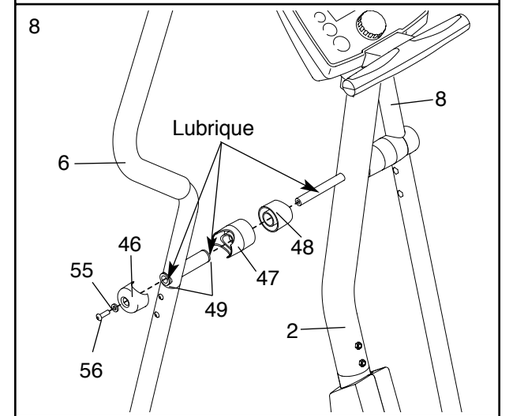
   Refiérase al paso 7. Apriete los Pernos Botón de M8 x 45mm (50) en los Brazos de la Baranda (5).

   Apriete los dos Pernos Botón de M10 x 74mm (27).

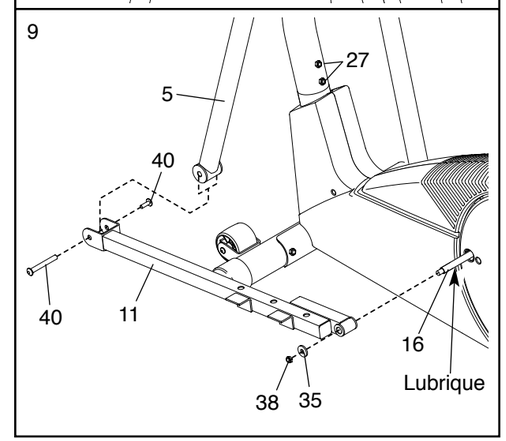
7



8

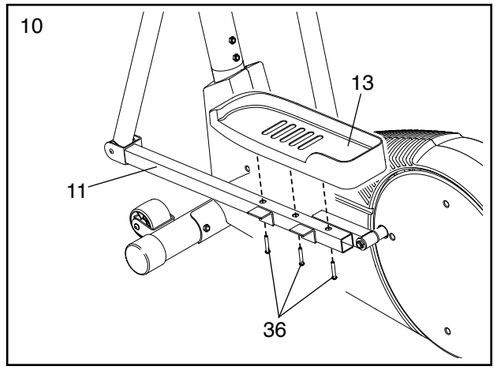


9



10. Encuentre el Pedal Izquierdo (13), el cual tiene un borde en el lado derecho. Conecte el Pedal Izquierdo al Brazo del Pedal Izquierdo (11) con tres Tornillos con Reborde de M4 x 19mm (36) como se muestra.

    Conecte el Pedal al Brazo Derecho del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.

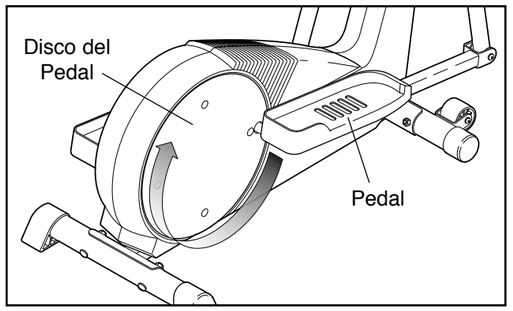


11. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

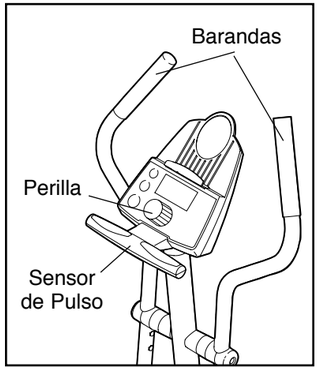
COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha; de cualquier manera, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

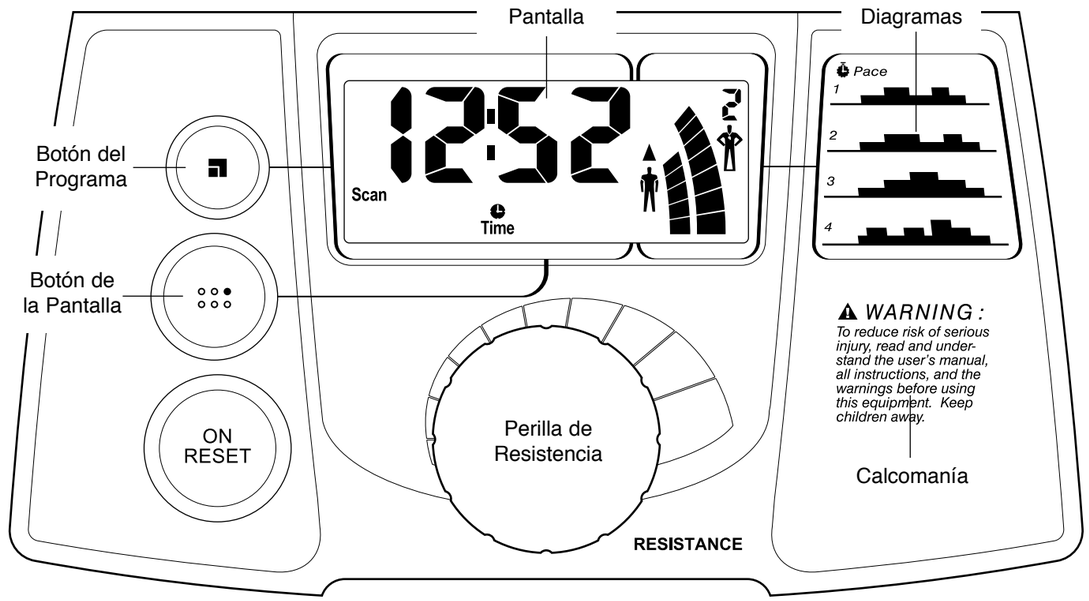
Las barandas están diseñadas para añadir ejercicio a su cuerpo superior. Mientras que usted hace ejercicio empuje o jale las barandas para la parte superior del cuerpo para poder ejercitar sus brazos, espalda, y hombros. Si usted quiere hacer ejercicios solo con su cuerpo inferior, sostenga el senor de pulso del mango a medida que usted haga ejercicios.



COMO HACER AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Mientras que usted hace ejercicios, usted puede ajustar la resistencia de los pedales con la perilla de resistencia en la consola (vea el dibujo de arriba). Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj. Para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj. **Importante: Quizas la perilla no pare de dar vueltas cuando se alcance la resistencia máxima o mínima. Cuando se haga demasiado dificil darle vuelta a la perilla, pare de darle vueltas o pueden resultar daños.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola fácil para usar ofrece una selección de características diseñadas para hacer que disfrute más sus entrenamientos y hacerlos más eficaces. Mientras que usted hace ejercicios, la consola le mostrará su velocidad actual, el tiempo transcurrido (o el tiempo restante en el programa de paso), la distancia que usted ha pedaleado, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, el número aproximado de calorías grasa que usted ha quemado (vea Quemar Grasa en la página 13), y su ritmo cardíaco (Cuando usted use el sensor de pulso). Si la función recorrer se selecciona, la pantalla cambiará de una función a otra cada cuantos segundos. O usted puede seleccionar una función singular para mostrar continuamente.

La consola también ofrece cuatro programas de paso. Cada programa automáticamente le indica de aumentar o disminuir su paso mientras que lo guía por un ejercicio eficaz.

Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente, retírela. **La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medidas, mantenga sostenido el botón de Prender/Apagar (ON/RESET) por aproximadamente seis segundos. Cuando las pilas se reemplacen, puede ser necesario volver a seleccionar la unidad de medidas deseada.**

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro idiomas diferentes. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.